



JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

MENUS:

<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>
<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>
<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>
<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>	<p>Matin:</p> <p>Midi:</p> <p>Collations :</p> <p>Soir :</p>



JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

Liste de courses (non exhaustive à ajuster suivant les menus)

Légumes

privilégier local , bio et de saison
Shiitake
Ail - oignon

Fruits

à cuire type pomme, bananes
Dattes

Beurres

Beurres amande, cacahuete
Beurre de Ghee

Légumineuses

Pois chiche
haricots mungo
lentilles corail
lentilles vertes

Proteines

Poulet
Os pour les bouillons (bœuf, poulet, poissons)
sardines
maqueraux
Algues en paillettes
Tofu

Oléagineux

noix de grenoble
noisettes
Amandes
Graines de lin
Graine de Chia
Poudre d'amande

Tisane

Framboisier
Fenouil
camomille

Huiles végétales

Coco
lin
sésame
noix

céréales

Riz
Quinoa
Epautre
Sarrasin
Flocons d'avoine

Pour compléter, dépanner

Soupes miso déshydratées
Bouillons infusions chic des plantes
Bouillon d'os Jarmino
Compotes

Et aussi

Chocolat noir à min 70%
Cacao cru
épices (cannelle, curry, cumin, gingembre)
Psyllium



JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

ETAPE PAR ETAPE

Etape 1 : Définir les repas et menu des semaines postpartum : cf liste de repas et menus

Idées de repas post partum :

Repas

- Dhal de lentilles
- Curry de légumes
- Avocado toast
- Rillettes de sardines aux algues
- Soupe de lentilles au cumin
- Soupe carotte - curry - coco
- Bouillon de poulet
- Soupe miso
- Parmentier de potimarron végétarien
- Tajine de légumes aux dattes

Collations

- Pancakes à la banane et aux flocons d'avoine
- Banana bread
- Gâteau pomme cannelle noix
- Pommes cuites à la cannelle

Peti Dej

- Porridge
- Granola
- Pancakes

Fiches recettes disponibles dans les fiches postnatales

Etape 2 : Faire la liste de course et du matériel nécessaire pour stocker

Liste de matériel pour stocker :

- Etiquettes
- Tupperware
- Bouteilles et bocaux
- Bac à glaçons pour les bouillons
- Sacs de congélation

Etape 3 et 4 : Définir le planning de préparation des repas et faire les courses

Certains repas seront préparés pour être congelés, d'autres seront fournis par votre entourage ou des sous traitants, d'autres pourront être préparés minute comme les avocado toasts ou les porridges mais ne prendront pas plus de 5 minutes à préparer.



JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

Adresses utiles

Bonnes adresses pour les repas postpartum

Certains traiteurs se sont spécialisés pour chouchouter les mamans.

Paris : oponopono-paris.com

Bordeaux : www.celanne.fr

Toulouse : www.curcumamas.com

Lyon : www.mamalova.fr

Belgique : Nutrimomfood.be

Partout en France : goodfoodformamas.com

Tu peux également trouver ton bonheur près de chez toi en passant des commandes dans les restaurants chinois, vietnamiens ou indiens

Soupe Pho

Soupe de poulet

Dhal de lentilles

Bonnes idées achat :

Bouillons

<https://www.goodfoodformama.com/boutique-ecwid/Le-panier-Pur-Bliss-p590652274>

<https://www.jarmino.fr/products/concentre-de-bouillon-dos>

<https://www.chicdesplantes.fr/fr/bouillons-en-vrac/333-bouillon-de-legumes-bio-vrac-indien.html>

Infusions

<https://mellune.com/boutique/meres/tisane-matriciel-tranchees-lochies/>

Gamme postpartum Jollymamafrance

<https://jollymama.com/collections/postpartum>